

# SOMMARSHEMA 2022 vecka 23-33

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Morgon-pass	<b>Spin distans play</b> , virtuell ledare 06.45 <b>Spin distans</b> , Lisa 08.30 ( <b>Spin play v27-31</b> ) <b>Cirkelgym soft</b> , Lars B 09.00 <b>Cirkelgym soft</b> , Jenny H 10.15	<b>Spin distans play</b> , virtuell ledare 06.45 <b>Cirkelgym</b> , Ingvar 08.30 <b>Jympa soft</b> , Linda H 09.00 <b>Multifys soft ute</b> , Jenny H 10.00	<b>Spin distans</b> , Kenneth 06.45 <b>Indoor walking distans</b> , varierande 08.30 <b>Cirkelgym soft</b> , Linda H 09.30	<b>Spin distans play</b> , virtuell ledare 06.45 <b>Cirkelgym</b> , varierande 08.30 <b>Multifys soft ute</b> , Jenny H 10.00	<b>Spin distans play</b> , virtuell ledare 06.45 <b>Coreflex</b> , Jenny H 07.00 ( <b>ej v 28-30</b> ) <b>Spin puls</b> , Ingvar 08.30 <b>Jympa soft</b> , Linda H 09.00 <b>Cirkelgym soft</b> , Jenny H 09.30	<b>Spin distans 75</b> , Ingvar 09.00	<b>Spin distans play</b> , virtuell ledare 09.30
Dag-pass	<b>Cirkelfys 40</b> , Jenny H 12.00		<b>Spin distans play</b> , virtuell ledare 12.00				
16.00	<b>Cirkelgym</b> , Jenny H 16.30 ( <b>ej v 28-30</b> ) <b>Spin soft 45</b> , Elisabeth 16.45			<b>Spin soft 45</b> , Elisabeth 16.45	<b>Spin distans</b> , virtuell ledare 16.30		<b>Spin distans play</b> , virtuell ledare 16.00 <b>Cirkelgym</b> , Kenneth 16.00
17.00		<b>Cirkelgym</b> , Anki 17.00 <b>Coreflex soft</b> , Susanne 17.15 ( <b>tom v 28</b> ) <b>Spinning</b> , Anna/Johan/Emelie 17.30	<b>Coreflex</b> , Carina 17.00 ( <b>tom v 28</b> ) <b>Spin distans play</b> , virtuell ledare 17.00	<b>Indoor walking spurt</b> , varierande 17.00 ( <b>ej v 30</b> ) <b>Coreflex</b> , Julia 17.15 ( <b>tom v 27</b> ) <b>Cirkelgym</b> , varierande 17.30 <b>Skivstång</b> , varierande 18.00 ( <b>v 23-26</b> )			<b>Jympa</b> , Anna-Karin 17.00 <b>Spinning</b> , Anna/Nina/Mattias 17.30
18.00	<b>Indoor walking</b> , varierande 18.00 ( <b>ej v 30,31</b> ) <b>Yoga</b> , Anita/Harri 18.00 <b>Löpträning ute</b> , Lars H 18.30 ( <b>endast v27-29</b> ) <b>Jympa</b> , varierande 18.30 ( <b>23-26+33</b> ) <b>Fästningsympa</b> , varierande 18.30 ( <b>27-32</b> )	<b>Löpträning ute</b> , Lars H 18.00 ( <b>tom v 26</b> ) <b>Skivstång</b> , varierande 18.00	<b>Jympa</b> , varierande 18.00 <b>Spinning</b> , Martin/Lotta/Mats 18.30	<b>Spin distans</b> , Robin/Marie/Anders 18.15			<b>Skivstång</b> , varierande 18.00
19.00	<b>Spinning</b> , Niklas/Lisa/Sara 19.15						

Följ oss på...



## friskis

Birger Svenssonsväg 16 E  
432 40 Varberg  
0340-676262  
info@varberg.friskissvettis.se  
www.varberg.friskissvettis.se

### Öppettider

Må 06.00 - 22.00  
 Ti 06.00 - 22.00  
 On 06.00 - 22.00  
 To 06.00 - 22.00  
 Fr 06.00 - 22.00  
 Lö 08.00 - 20.00  
 Sö 09.00 - 22.00